

Vorwort 4

7 Warum Mudras wirken

Die Geschichte der Mudras – eine kurze Einführung 7 | Wechselspiel von Fingern und Energie 12

23 Mudras – die Anwendung

Mudras halten – aber richtig 23 | Mudras in der Natur üben 25 | Zur richtigen Zeit am richtigen Ort 26 | Wie lange es dauert, bis Mudras wirken 27 | Was beim Üben der Mudra geschieht 28 | Viel hilft viel? 32 | Wann Sie eine Mudra anwenden 34 | Vorbereitende Übung für die Heilarbeit mit Mudras 40

43 Mudras für den Körper

Magen, Darm und Stoffwechsel 45 | Der Rücken – Speicher der Gefühle 57 | Muskelverspannungen – häufige Schmerzursache 65 | Müde Augen 68 | Immunsystem – unser wichtigster Verbündeter 69

77 Mudras für Ausgeglichenheit

Die Wurze aller Wesen – Schlaf 77 | Balance, Revitalisierung, Entspannung 82 | Die Kraft der Atmung 85

93 Mudras für den Geist

Die Einheit von Körper und Geist 93 | Yogamudras für inneren Frieden 98 | Mudras aus Japan 104

111 Die Herzbrücke

Mit Gedanken Materie erschaffen 111 | Die Herzbrücke richtig einsetzen 116

Literaturempfehlungen und Quellen 128